

臺北市學生健康檢查

牙科檢查衛教手冊

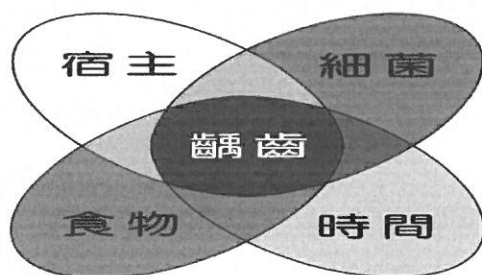
臺北市立聯合醫院口腔醫學部

Q1：齲齒（蛀牙）是如何形成的？

A1：齲齒（蛀牙）是由「牙齒」（即：宿主因素）上的「細菌」，代謝了食物中的「糖」而產生酸，再經過「時間」的累積，四大因素共同作用而形成的。

齲齒是如何形成的？

細菌 + 糖 $\xrightarrow{\text{時間}}$ 酸
牙齒 + 酸 $\xrightarrow{\text{時間}}$ 齲齒



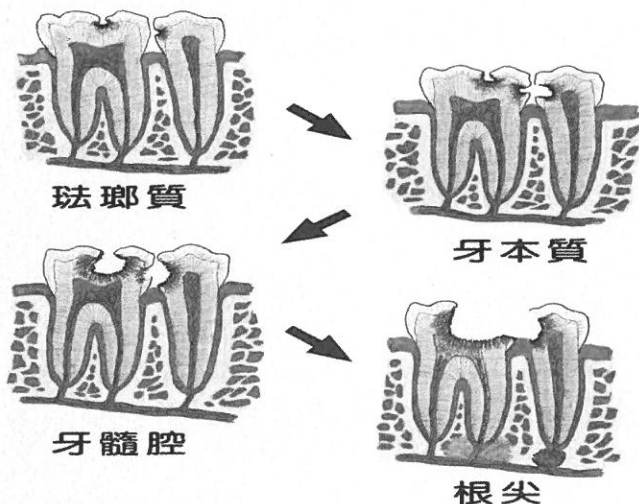
資料來源：
牙醫師公會全聯會
口腔衛教育宣導教材

齲齒（蛀牙）形成的四個階段：

破壞琺瑯質 → 侵入牙本質 → 侵犯牙髓 → 產生根尖病變！

齲齒的四個階段

破壞琺瑯質 ⇨ 牙本質 ⇨ 牙髓 ⇨ 根尖



資料來源：
牙醫師公會全聯會
口腔衛教育宣導教材

2：預防齲齒（蛀牙）的方法？

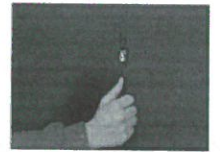
A2：養成餐後立即潔牙的習慣，減少細菌在牙齒上附著的時間，再加上良好的飲食習慣，減少甜食的攝取，就能有效預防齲齒。亦即：

- 一、均衡的飲食。
- 二、學習正確的牙齒保健知識。
- 三、正確且有效率的刷牙，同時使用含氟牙膏、含氟漱口水等輔助用品。
- 四、使用窩溝封劑可以閉塞白齒咬合面的溝裂，減少食物殘渣與細菌的殘留。
- 五、每半年定期找牙醫師做口腔檢查，如有齲齒將可及早發現與治療。

Q3：正確的口腔保健常識？

A3：一、刷牙的要點：使用「貝氏刷牙法」以維護口腔健康。

首先，牙刷的握法：姆指前伸，比「讚」的手勢。（如右圖）



（一）清潔牙齒唇面與舌面時，刷毛與牙齒呈45度角，刷牙時2顆2顆短距離水平運動。

（二）按一定順序刷牙：

（口訣：右邊開始、右邊結束）。

※ 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方：

刷上顎牙齒時，刷毛朝上

刷下顎牙齒時，刷毛朝下

（三）咬合面則為2顆2顆來回的刷。

（四）牙縫大時可使用牙間刷。

（五）配合牙線使用。



資料來源：

牙醫師公會全聯會

口腔衛教育宣導教材

二、牙刷的選擇：

小頭軟毛的牙刷、刷毛不要太密、刷毛應直立不彎曲。

完整有效的口腔清潔：

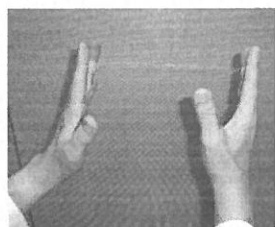
需要有正確的刷牙方法及良好的口腔衛生習慣、並且定期的口腔檢查與適度的使用含氟漱口水、含氟牙膏與牙線的輔助。才能讓口腔清潔達到良好的效果，進而維持良好的生活品質。

三、如何正確使用牙線？

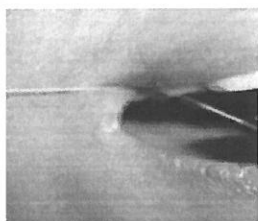
- (一) 取出約 45 公分牙線（約一個前臂加上手掌的長度），並纏繞在 2 隻中指上（其中一隻中指纏繞較多一點的牙線），中間保留 2~5 公分作牙縫清潔。
- (二) 以姆指與食指拉緊牙線，讓牙線輕輕的在牙縫中上下移動（小心不要用力壓在牙齦上）。
- (三) 將牙線形成「C」字形，沿著每顆牙齒上下移動清潔牙齒（包括牙齦下方部位）

在每次潔牙後，輕輕轉動纏繞在兩手中指上的牙線，讓每一顆牙所接觸到的牙線都是乾淨的。

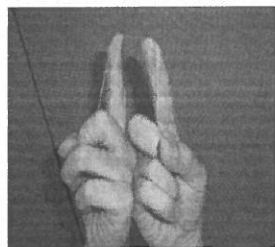
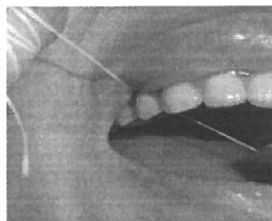
(一)



(二)



(三)



資料來源：臺北市立聯合醫院口腔醫學部

四、何謂「牙菌斑」？

牙菌斑的形成，是由於：脫落的口腔上皮細胞、食物殘渣、唾液與細菌混後，形成的一層薄膜。它們會緊緊的黏附在牙齒表面（漱口及用水沖洗，並不能完全除去）這種黏稠的糊狀物，就叫做「牙菌斑」。

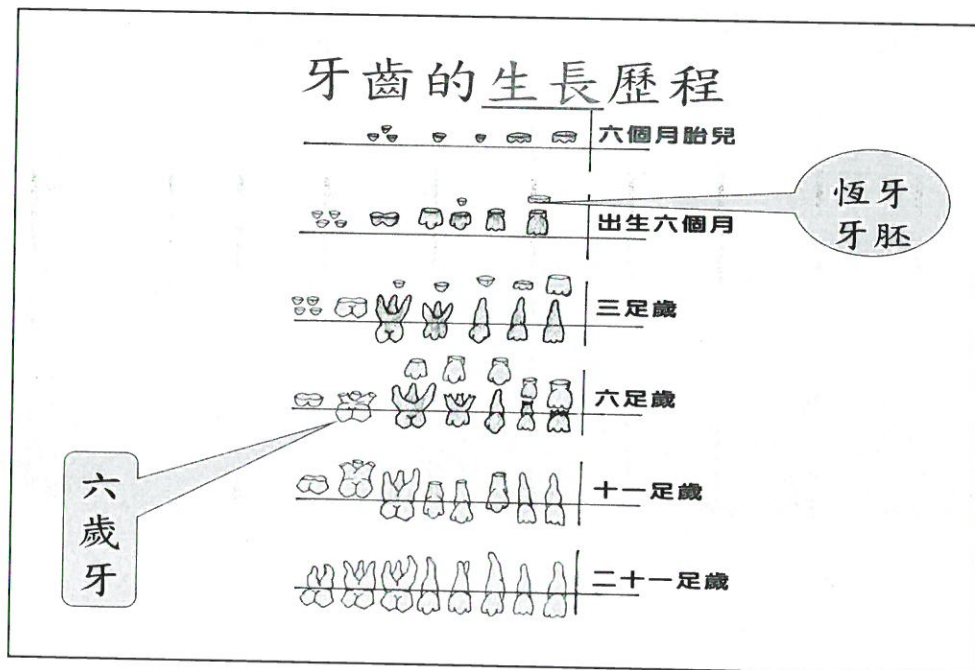
口腔保健中的「牙周照護」是保護牙齒重要的一環！牙周疾病是由「牙菌斑」內的細菌所引起。如果平常沒有注意口腔的清潔衛生，勤刷牙及配合牙線的使用，牙菌斑就會不斷堆積，甚至硬化而形成牙結石。不但引起牙齦及牙齦組織受到感染，連帶支撐牙齦的齒槽骨，也會遭受波及，牙齒產生鬆動，牙齒及牙齦間會形成牙周囊袋，聚集更多的細菌。牙周疾病初期的階段是「牙齦炎」，此時症狀較輕微，且只會影響牙齦，但若不積極治療則會演變成更嚴重的牙周疾病，即「牙周炎」。

要有效的預防牙周疾病，可經由每日正確的刷牙方式，徹底的清潔口腔衛生，並且使用牙線清潔牙齒與定期接受牙醫師的口腔檢查，才能讓口腔常保健康。

Q4：為什麼會缺牙？

A4：人一生會有 2 付牙齒，乳牙於 2 歲左右生長完成，6 歲之後由恆牙接手萌出！通

常在做X光檢查後，如果發現乳牙的下面，沒有恆牙的牙胚，牙齒就不會長出來，而形成缺牙的情形（屬先天性缺牙）。而缺牙的位置，最常見的就是在下顎門牙、小白齒、第三大白齒（即俗稱智齒）。若為第三大白齒倒不用太過於擔心（反而可以免除拔智齒的問題）。如果是其他恆牙的牙位缺牙（即乳齒之下沒有恆牙牙胚時），則乳齒往往就不會脫落並且還能夠繼續使用。但是，如果乳齒本身的條件不佳（忽略口腔衛生保健）而無法保留時，當乳齒脫落後，因為沒有後繼的恆牙萌出，兩旁的牙齒就容易因此而傾斜。如此一來，只能用矯正或植牙的方式，讓牙齒排列整齊。



資料來源：
牙醫師公會全聯會
口腔衛教育宣導教材

Q5：牙齒咬合不正，怎麼辦？

A5：牙齒咬合不正的原因，通常是因為生長中的牙齒不規則排列或乳牙、恆牙大小差異空間不足所致。也可能是因為上、下顎骨之間的骨骼相對位置不對或是肌肉功能不正常所影響。此時可藉由「齒列矯正」的裝置，來改善因為咬合不正而影響的咀嚼、發音或美觀的問題。

牙齒矯正的時機也會因人而異。一般而言，最適合矯正的年齡約十歲至十二歲左右，這個時期也是大部分的恆牙都已完成萌發的時候。

總之，齒顎矯正的治療，必需要由專業的矯正牙醫師打造專屬的治療計畫，並給予最佳的口腔照護。

臺北市立聯合醫院口腔醫學部 關心您！！